

ささえあい

発行 NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小出町2丁目・4・2・5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email: info@npo-sasaeai.net URL: <http://www.npo-sasaeai.net>

本紙は高齢者の住みよい街づくりを願い、医療・介護の従事者、関心ある市民にむけ年4回、毎回2000部発行しています。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。

—2019 年 新春号—

- P2 4月から移動型ウォーキングSt
- P3 開館2周年記念行事のご案内
- P4～5 RUN伴+ぐんまの活動紹介
- P6 訪問看護ステーションからひと言 17
- P7 介護職～文化を語る その8
- P8 訪問診療の現場から 18



写真／岩内省三氏(岩内整形外科医院)

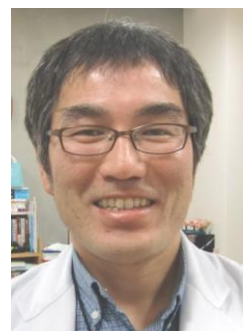
■年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

理事長 中田 裕一



今年はいよいよ元号が新たになります。平成12年(西暦2000年)に始まった介護保険制度もこの4月で丸19年になり、諸問題を抱えつつも、ひろく周知されるところとなりました。

しかし制度化が確立するということは、その対象から外れる部分も明確化するということとなります。私たち前橋在宅ケアネットワークの会の始祖は介護保険制度に先駆けてボランティア的に活動しておりましたが、いまや私たちは介護保険制度が十分にカバーしない部分において活動していくことが重要と考えます。

介護予防にもつながるウォーキングステーション活動は活発に継続中であり、要介護状態の方々が必要とする活動も具現化していきます。

改元を契機に、私たちはまた新たなスタートを切ります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

とし4月よりウォーキングステーションは 「移動型」となります

前橋市から3年の期限付きで補助金をうけてスタートした「街なかウォーキングステーション」が開館から2年半が経過し3年目の最終年度になりました。前橋在宅ケアネットワークの会では昨年6月の定期総会で市に補助金の継続を要請する一方、当初無料だった前橋市民健康クラブ会員の年会費の納入を開始するとともに有志企業に賛助会員になっていただく方法で自主財源をつくり、運営費を賄う道を活動方針としてきました。

昨年10月、31年度には市の補助金の継続は困難なことが明らかとなり、4月から現在の羽生田眼科あとの場所を出て、市内数か所に拠点を移し、その拠点を巡回するウォーキングステーションとなります。

この結論は下記のような議論を通じて導かれたものです。各位のご理解と引き続きご協力をお願い致します。

■前橋在宅ケアネットワークの会、10～12月の理事会の議論から… 移動型ウォーキングステーションについて

前橋在宅ケアネットワークの会では毎月第一木曜夜に理事会を開き、会務全般と「ウォーキングステーション」運営について議論しています。

10月理事会にて31年度以降、市の助成金は継続できない見通しが明らかとなり、現在の場所では家賃が払えないため、31年4月から無償で場所を提供してくれるお店や市内公民館、協賛企業の施設などを発掘し、新たな発想で「歩いて伸ばそう健康寿命」プロジェクトを再構築しよう、と話し合い、協力者探しを開始しました。

*
理事者の知人や若手スタッフの献身的な作業と11、12月の理事会での議論を通じて、次のような構想がまとまってきました。

移動型ウォーキングステーションのあらまし

◎これまで週4日(月16日)だった開館日を月に4回オープンとします。

◎街なかでの場所の移転先は…

■DIO(デイオ)さん(現在の場所から東へ150m、日中は焼きまんじゅうカフェ、夜は居酒屋)
■創業カフェムーちゃん(現在の場所から西へ100m、中央駐車場入り口の南側ビル1F)

◎オープンする曜日、時間帯は…

■第2・第4月曜日

■開設時間帯は午前9時～12時

■人員配置は2名

■活動内容は活動量計のデータ取込、運動機能測定、入退会手続き等、現在と同様の活動を行います。

◎地域の公民館等を利用する場合…

■第1・第3の平日もしくは土曜日
公民館が有志スーパールの協力が得られればそこを会場とします。

■人員配置は3名～4名

■活動内容は活動量計の取込、運動機能測定、入退会手続き、ウォーキングイベントへの参加プロモーション、運動機能測定など

◎常設の事務所は東前橋整形外科(西大室町)内におきます。

移動型ウォーキングステーションの基本姿勢は…

・医科学的データに基づいた研究成果の蓄積
・科学的根拠に基づいた健康プログラムの提供(メタボ予防、ロコモ・サルコペニア予防)

・前橋中心市街地・企業・行政と連携し、新しい健康増進サービスシステムの創造をめざす。これを通じて
①科学的根拠に基づいた前橋市民の健康増進・健康寿命延伸に貢献する。
②地域の高齢者の社会参加の促進とロコモティブシンドローム、サルコペニア予防を実施する、などが申し合わされました。

*
さらに、大きな変化であり現状とこの判断を会員、関係企業、行政にもご理解願う場として1月27日(日)に開館2周年記念行事を行うこととしました。(次ページに案内)

大切にしたいのは



の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに就いて、
ご利用者を見つめた総合サービスを追究します。

～事業内容～

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテンリース・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス

ほか

ワタキューセイモア株式会社
北関東営業所

群馬県太田市藤阿久 749-7 〒373-0034
電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

健康と快適の明日を考える
WATAKYU SEIMOA





写真① 11月18日

寒風について… 10月～12月のウォーキング会のもよう

月例のウォーキング会が賑やかです。10月はまだ暖かでしたが11月になるとさすがに朝は寒い。が参加者は声をかけあって元気で。 (写真①②) 11月23日には市主催のウォーキングジャンボリーが前橋公園であり、そのCコース参加者約百名が当会ステーション前を通過。歓迎の意を表して温かいお茶を全員にふる舞いました。

12月ウォーキング会は終了後に大塚製薬工場さんが運動後の栄養補給に適した飲料「リハデイズ」をご提供下さいました。皆さん興味津々でいただいていたいました。



写真② 12月16日



写真③ 10月25日

10月25日スキルアップセミナーを開催
内科の知見に学ぶ、に続き「ラフターヨガ」を体験しました。講師は井上信子氏。(写真③) 心療

前橋市民健康クラブ 前橋在宅ケアネットワークの会 会員の皆さまへ

毎月のウォーキング会のご参加、ご協力いつもありがとうございます。街なかウォーキングステーションが開館してはやくも2年たちました。下記の通り開館2周年記念行事を開催致します。万障お繰り合わせの上、ご参加をお願い致します。

前橋市民健康クラブ ウォーキングステーション 開館2周年記念行事 ご案内

◎日時／1月27日(日) 午前9時30分～12時

◎場所／前橋プラザ元気 21 3F ホール

●主催／前橋市民健康クラブ NPO 法人前橋在宅ケアネットワークの会

●後援／前橋市

■行事内容

**お楽しみ体力測定・健康相談会と
春4月からの
ウォーキング会のすすめ方 報告会**

お楽しみ体力測定・健康相談会は現在、ブース出展を関係団体に鋭意要請中です。

■詳しい各ブースの情報は案内チラシをご覧ください。



1/27タイムスケジュール

9:30 -受付開始-

お楽しみ体力測定・健康相談会

9:35 挨拶、歌など

10:30 ミニ講演会

**移動型ウォーキング
ステーションについて**

11:00

お楽しみ体力測定・健康相談会

12:00 -終了-

健康で生きがいのある街づくりにご協力ください
ただ今、賛助会員を募集しています
私たちも賛助会員として参加しています

人も地球も健康に

Yakult

群馬ヤクルト販売株式会社

本社 前橋市高井町 1-7-1

TEL 027-251-8960



株式会社 クスリのマルエ

本社 前橋市樋越町 83

TEL 027-283-2228



社会福祉法人 鎌倉会

前橋市上細井町 2050-7

TEL 027-210-1110

PRIUS PHV



群馬トヨペット

本社/〒371-8522 前橋市石倉町2-6-5 Tel.027-251-5111 (大代表)
http://www.g-toyopet.jp

クルマと、つぎの楽しみを。
TOYOPET

認知症になっても安心して暮らせる群馬を！

らんとも
RUN伴十ぐんま事務局 星 智子



『RUN伴(ランとも)』は、認知症の人や家族、支援者、一般の方がリレーをしながらタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。

認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創ることを目的とし、現在日本全国に広がりつつある啓発活動で、今年で9年目を迎えます。

北海道から沖縄までを約5ヵ月間をかけてタスキをつなぎ、日本各地を認知症カラーであるオレンジ色に染めていくというビッグプロジェクトです。

＊

群馬では毎年十月に『RUN伴十ぐんま』を開催し、今年で5年目になります。この『十ぐんま』とは、各地で独自開催される姉妹版イベントという位置づけで、全国版と趣旨は同じとし、地域それぞれの特性を活かした地域密着型の活動を意味します。実行委員は主に介護・福祉・医療関係者が多く、現在45名が参加しています。

■RUN伴十ぐんま みつつの目的

RUN伴十ぐんまの目的には次の三つがあります。

一つめは、私たちが暮らす地域の中には、支えを必要としている認知症の人や、その家族がたくさんいるということ、同じ地域に暮らす人たちに知ってもらうこと。

二つめは、認知症の人や、そのご家族に、暮らしている地域の中にはたくさんの仲間がいて、力を貸してくれるということを知ってもらうこと。

三つめは、認知症になっても安心して暮らしていける町とは、いったいどんな町なのかを、少しでも多くの人たちに考えてもらうこと。

そこでRUN伴十ぐんまでは、毎年十月に行っているタスキリレーだけではなく、県や地域主催のイベントや、研修、講演会などにも参加させていただき、またRUN伴十ぐんま主催による、研修や認知症サポート養成講座なども開催しています。

先ず本県のタスキリレーについて説明しましょう。

4年目の2018年、三日間の開催で、一日目に東吾妻エリアの高山村、長野原町、草津町、嬬恋村のタスキをつなぎ、二日目に、東吾妻、沼田から渋川へ、太田から伊勢崎へ、藤岡安中から高崎へ。三日目に、渋川、伊勢崎、高崎からと、前橋市役所を出発して、市内を走った4エリアが県庁ゴールを目指しました。

■多様な参加者、支援者の力で

RUN伴なので、実際に走る場面もありますが、当事者の方も参加されるため、ゆっくり歩いたり、車椅子で参加の方もいらつしやいます。また、自転車や車での伴走、電車移動もあります。立ち寄り先は様々で、介護施設やデイサービス、幼稚園、警察、消防署、郵便局、信用金庫など、どの施設も皆さま温かく、元気に応援してくださり、私たちもまた次の一步への力となりました。



県庁のゴールでは県の職員の方や、応援にかけつけてくださった沢山のみなさんに出迎えていただき、感動のゴールとなりました。

ゴールセレモニーの司会を、実行委員でもありランナーでもある「アンカンミンカン」が努め、副知事に挨拶をいただき、群馬県認知症アンバサダーとしても活躍中の「あかぎ団」のミニライブもありました。

ランナー300名、応援者も含めてトータル3500名以上の方が参加、年々増えている状況です。

また、群馬県をはじめ各市町村や企業などの後援、協賛も多数ご賛同をいただき、心から感謝しています。今年5年目の節目の年を迎え、更に多くの方の参加を願っており、実行委員一同心のこもった、より良い活動にしていけるよう、一年を

て準備をしていきたいと思っています。

■認知症サポーター養成講座

次に認知症サポーター養成講座についての説明です。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動する人を、地域に一人でも多く増やすための講座。これが認知症サポーター養成講座です。2025年には、高齢者の約半数が認知症を発症すると言われています。他人事では済まされない身近な問題なのです。

認知症になっても安心して地域で暮らすためには、正しい知識を持った理解者が必要です。子どものうちから認知症という病気を知り、自然とサポートできる地域が広がれば素

敵なことだし、とても心強いと思います。たとえ具体的な援助はできなくても「なにかお手伝いすることがありますか」と声をかけることで理解者であることを示すことはできます。理解者が多ければ多いほど、外出したまま家に帰れなくなっている方の発見も、少しでも早く無事に見つけることが出来るのではないのでしょうか。

今、社会的にも課題となっている認知症の方の重大な交通事故も、当事者ご本人や、ご家族やまわりが、もっと早く病気に気づいていたら、もっと早く対応できていたら、防げる事故はきっとあるでしょう。まずは多くの方に認知症を知ってもらうことが、より良い地域創りの第一歩だと考えています。

最後に、病気の受容までには段階的な感情があり、私たち支援者は、ご本人だけではなく、ご家族にも寄添うことが大切だと感じています。

このような活動をしている私たちです。どこかでオレんじTシャツを見かけたら声をかけてください。一緒に安心して暮らせる群馬を、明日を創りましょう！



■訪問看護ステーションからひと言 ⑦

地域住民の生活から 人生の最期までの支援と 地域共生社会を目指して

社会福祉法人ほたか会 青梨子訪問看護ステーション

所長 関根 京子（せきね きょうこ）



私は訪問看護をスタッフとチームで取り組む中で、訪問看護のやりがいと奥深さを日々感じ、研鑽と自身の看護を振り返る謙虚な気持ちを持たないと成長はなく、行き詰りを感じるのではないかと思う今日この頃です。

今回は2点、述べたいと思います。
1点目はAさんの看取りの事例で学んだこと。
2点目は地域共生社会に必要な多様性について、です。

*
1点目ⅡAさん80歳（男性）胆嚢がん末期の状態です。全身の皮膚は黄疸

が強く、本人は「助からなければもういい、治療はしない」と意志が固く、「自宅以最期を迎えたい」との意向を医師と訪問看護に伝えていました。主な介護者は障害を持っていた長男とその妻でした。二人はいつも、Aさんの傍にはいないことが多かった。そんな長男と妻で最期まで家での看取りができるか、と心配でしたがス



タッフと話し合いながら訪問看護を開始されました。

訪問して1カ月経過したころ、Aさんがベッドサイドで転倒することが多くなり、そんな不安から長男が訪問看護に怒りをぶつけるようになりました。私達、訪問看護師は医師と相談し、長男の怒りを受け止め、長男の不安な気持ちを聞き出し、共感し、緊急時対応の電話に丁寧に対応するなどしてゆきました。

次第にAさんは意識レベルが低下、

発語もできず、痛覚も反応が厳しい状況の中、ある日、私はAさんに「Aさんの人生は立派だったと思います」と大きな声で話したのです。すると、Aさんの両手が突然上に上がり、まるで自分で万歳したように見えまして。

それからすぐに呼吸が止まったのです。それを見ていた長男と妻もびつくりしていました。

このAさんの事例を通して学んだことは、介護者に障害等による特異な反応があっても、介護への不安な気持ちと重なっていることを推理し理解することの大切さです。

可能なかぎり相手の気持ちになつて考えること、家族のセルフケア能力を信じて関わること、看取りの最期の場面で利用者様に周りから感謝の言葉をかけることの大切さを強く感じた経験でした。

*
2点目Ⅱ在宅医療介護の課題は、様々な職種の方と連携をとるには多様な価値観があると考えられます。様々な職種の方と地域共生社会をつくるには、違った価値観があることを前提とする視点を持ち、その上で他者と関わろうとする「行動」が必要

になってくるのではないのでしょうか。それぞれの違いを尊重し合い、差異に学び合う、お互いが良好で支え合う関係性づくりが必要ではないかと考えます。

周りの人を大切にし、声を掛け合う、励まし合うことなど、多様な価値観を受け入れ、私は身近な人、利用者様、家族、職員から大切にしていきたいと思っています。

*

●青梨子訪問看護ステーション

◎所在地 前橋市青梨子町1670

◎電話 027・253・6103

人が価値を創り 人に価値を提供する



株式会社 石井設計

代表取締役 石井 繁 紀

〒371-0023

群馬県前橋市本町一丁目1番3号AMD本町2F

TEL 027-221-1717(代表)

介護職～文化を語る

第 8 回

ふたり芝居「父と暮せば」

ひと葉の会 花澤町子

明けましておめでとうございます。早いものでこちらに掲載していただくようになってはや2年になります。ケアマネジャーとして仕事をしつつ「父と暮せば」は2016年8月20日に初演してから22回の公演を重ねることができました。私ごとながら、実はこのお芝居は、転勤族の夫と小学生の息子と前橋市に移住して20年たった記念の公演として上演いたしました。

ずいぶん、無謀な申し出でした。私にとつては20年ぶりの芝居でしたから、リサیتالとしての記念公演を行うにあたり、私より12才歳下のぶっちゃんに演出と父親役をお願いしました。彼は「いいでしょう」と即決してくださいました。そして公演の回を重ねて今日に至っています。

昨年11月、私は69歳になりました。

「いつまで23歳なの」

「少しきついなあ」

「もう年だよなあ」

そんな言葉が聞こえてくると『もう！やめようか？』何度も逡巡しました。

でも昨年2月4日の公演から、はつきり自分の口で年齢のことをお客様に伝え、それ以降、娘が主人公の演出に変えていきました。



客席はほぼ私と同年代の方々です。お芝居が終わった後、感動で皆さん席を立てません。二人でお帰りをを送りするのですが、出口の所に人垣ができ、皆さん温かい言葉をかけて下さいます。

もう少し今のまま、ふたり芝居「父と暮せば」で23歳の娘を演じます。

私は、同じ想いを客席の皆さんと共有していきたいです。

今年も3回の上演が決まっています。どうぞ無料公演ですのたたくさんの方に観ていただけるようお願いいたします。

そしてお声掛けいただければどこへでも出向いて上演したいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

仕事も遊びも健康第一。

総合印刷

マツダ印刷株式会社

matsuda-insatu@dan.wind.ne.jp

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社 1110
TEL 027-251-4912/FAX 027-251-4919

「父と暮せば」

次回公演予定

H 31年 1月12日(土)

高崎市 中川公民館

開演 10 時

H 31年 2月13日(水)

高崎市 倉賀野公民館

開演 13 時 30 分

H 31年 3月24日(日)

渋川市 古巻公民館

開演 13 時 30 分

■訪問診療の現場から その18

医療と介護の連携、本当にそれでいいの？

福山 昭一 (医療法人 福山内科 理事長・医師)

新春号、おめでとうございます。

さて、いつも気になっている課題があります。ご周知のとおり、超高齢化社会を前に、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム構築の方針が出され、それに向かって私たちは医療と介護の連携、多職種連携、顔の見える連携、医療から介護への切れ目のないサービス提供などに取り組んできたと思います。

＊

しかし、病院で死を迎えるより自宅で、と帰ってはきたものの、家族は介護が段々と重荷になってくる、独居老人ならヘルパー支援が常にという訳ではなく、訪問診療や訪問看護も月に何回か、週に何回か短時間しか訪問できず、結局、夜間などはお年寄りが一人ぼっちになっているのが現状です。

連携強化と様々な手法を凝らし、情報共有や密な連絡を取り合っているのですが、これは実は医療、介護のわれわれの自己満足に過ぎないのではないのでしょうか。定期的な訪問だけで、果たしてその方が安心して毎日を送れているのでしょうか。24時間体制で充実させるというが、深夜に連絡をして短時間で果たして訪問できているのでしょうか。結局は自分で家族だけでやらなければならぬ。独居老人宅に往診に行き、診療が終わり帰る段階になると、その老人は決まって悲しい顔をします。また暫くひとりなんだねって思うのでしょうか。私も悲しい気持ちになり後ろ髪を引かれる思いで帰ってきます。今夜は泊まっていこうかって思わず言ったこともありました。住み慣れた地域、自宅で自分らしい暮らしを、幸せだったと思えるような最期を迎えるこ

とができるようにするには、いつも誰かが傍にいてあげることが大切ではないのでしょうか。子供たちがいても仕事で不在。家族がいつも居てくれて看取りができる幸せな家庭はほんのひと握りだと思います。私は、医療と介護の連携では不十分で、最後の人生を迎えるには、「医療と介護の融合」が必要ではないかと思っています。支援する人がいつも傍にすることが必要だと思います。



同じ屋根の下に介護や看護職が居るのは現状の施設の姿ですが、さらに歯科医師・薬剤師そして医師も居る。リハ職や柔道整復師、ケアマネジャーなども一緒に居て生活を共にする、これが医療と介護の融合であり安心と幸せを育む在宅医療・介護ではないのでしょうか。

ただ非現実的ではありません。しかし私は2年前に医師が寝泊りする住宅型有料老人ホームを開設しました。私は365日入居者と一緒に寝泊まりしています。各家庭を舞台にはできませんが、施設を通してすでに融合を実行しているところです。

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命は「健康応援企業」への革新を目指していきます。



登録は
こちらから



企業コード：67403

“リンククロス”とは？

あなたに心地よく、楽しく、健康を維持していただくことをコンセプトとした、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命の健康サービスブランドです。保険だけでなく、身近で健康をサポートする存在になるため、あなたの健康を支える情報アプリを提供しています。ぜひお試しください。

【バーコードが読みとれない場合】

お手数ですが、「リンククロス シル」ウェブサイト <https://home.linkx.life/> の「新規登録はこちら」からご登録をお願いします。会員登録情報入力画面の「企業コード」欄はバーコード右隣に記載のコードを入力のうえご登録ください。会員登録後、「リンククロス シル」ウェブサイト内メニューの「リンククロスアプリ」からご興味のあるアプリをダウンロードしてください。



SOMPO ホールディングス

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社

〒371-0023 群馬県前橋市本町1-4-4

損保ジャパン日本興亜前橋ビル7階

問い合わせ先 群馬支社 TEL：027-223-5126 (代表)